BEM-VINDO

Parabéns pela sua excelente compra! Neste guia útil vamos orientá-lo nos primeiros passos da utilização do Polar V650, a sua opção para um treino mais inteligente.

O Polar V650 é, por si só, um excelente auxiliar de treino, mas pode tirar ainda mais proveito dele se o usar com o serviço Web Polar Flow. Planeie as suas sessões, obtenha orientações para alcançar os seus objectivos, analise resultados e desfrute dos seus progressos.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie e analise todos os detalhes do seu treino e saiba mais sobre o seu desempenho em polar.com/flow.

POLAR V650

Num relance, veja os seus dados de treino como a frequência cardíaca, velocidade, distância e altitude num ecrã grande.

Para obter uma versão integral do manual do utilizador e tutoriais em vídeo visite www.polar.com/support/V650.

FUNCIONALIDADES CHAVE

O Polar V650 oferece uma gama de funcionalidades únicas que o ajudam a treinar melhor. Apresentamos aqui um resumo das mais importantes.

PERFIS

O V650 tem três perfis para ciclismo e um perfil para outros desportos, que pode personalizar para se adaptarem às suas necessidades. Pode, por exemplo, configurar até seis vistas de treino por perfil, cada vista de treito contendo até oito campos de dados.

GPS INTEGRADO

Com um GPS integrado, o V650 monitoriza a sua velocidade de ciclismo, distância e percurso. As funcionalidades **Voltar ao início** e **Monitorização do percurso** ajudam-no a voltar ao ponto de partida do percurso.

SENSOR DE PRESSÃO BAROMÉTRICA

Para além da altitude, o V650 mede dados abrangentes como subida/descida, declive ascendente/declive descendente, VAM (velocidade média de subida) em tempo real e calorias compensadas para a altitude.

BENEFÍCIO DE TREINO

O V650 apresenta comentários motivadores acerca do efeito do seu treino, imediatamente após a sessão.

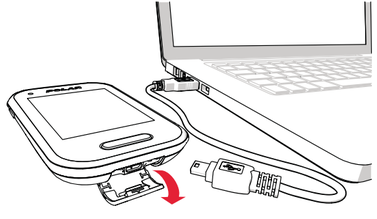
COMEÇAR

Para garantir que aproveita ao máximo o seu V650, aceda a flow.polar.com/start, onde instruções simples o vão orientar durante a configuração do V650, a transferência do firmware mais recente e o início da utilização do serviço Web Flow.

Se pretender fazer o seu primeiro percurso com o V650, faça uma configuração rápida para poder começar:

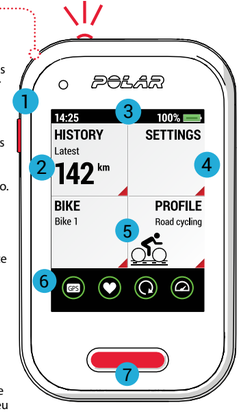
1. Ligue o V650 à porta USB do computador com o cabo USB para o carregar. Aparece no visor a animação de carga.
2. Acorde o V650 premindo o botão lateral. Comece por escolher o idioma. Se não estiver visível, deslize o dedo pelo visor para ver mais opções. Passe à definição seguinte tocando na seta existente na parte inferior do visor.

Para obter dados de treino mais precisos e pessoais, é importante ser exacto nos dados físicos, como a idade, o peso e o sexo.



Carregar completamente a pilha pode demorar até 5 horas.

APRENDER A CONHECER

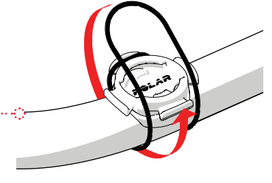


1. Prima o **botão lateral** para ver as opções seguintes:
   - » Calibrar sensores
   - » Bloquear o visor
   - » Desligar o aparelho
2. Consulte os detalhes das sessões e os totais do seu **histórico** de ciclismo.
3. Passe o dedo no visor, de cima para baixo, para abrir o **menu**. Depois, ajuste o LED da frente e o volume.
4. Modifique as **definições** de acordo com as suas necessidades.
5. Seleccione o **perfil** e a **bicicleta** para o seu percurso.
6. Veja o estado do **GPS** e dos **sensores**.
7. Prima o **botão da frente** para iniciar e fazer uma pausa na gravação. Também pode configurar o botão para gravar uma volta.

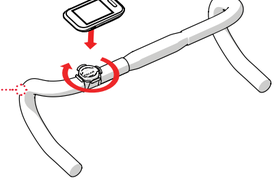
SUPORTE PARA BICICLETA

Pode instalar o suporte para bicicleta no eixo do guiador ou do lado esquerdo ou direito do guiador.

1. Coloque a base de borracha no eixo do guiador/guiador.
2. Posicione o suporte para bicicleta na base de borracha de modo que o logótipo POLAR fique alinhado com o guiador.
3. Fixe o suporte para bicicleta ao eixo do guiador/guiador, utilizando o anel vedante.



4. Alinhe as saliências existentes na parte de trás do V650 com as ranhuras existentes no suporte de bicicleta e rode para a esquerda até o V650 ficar em posição.

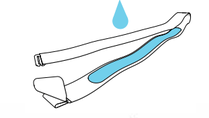


TREINAR COM O V650

Se usar os nossos sensores de frequência cardíaca quando treina, vai tirar o melhor partido das funcionalidades únicas do treio inteligente da Polar. Os dados da frequência cardíaca permitir-lhe-ão compreender melhor a sua forma física e o modo como o seu corpo responde ao treino. Isso ajuda-o a planear melhor o treino e a alcançar o seu desempenho máximo.

TREINAR COM BASE NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Se comprou o V650 sem um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, poderá sempre comprar um posteriormente.



1. Humedeça a zona dos eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa à pele mas confortável.
4. Antes da sua primeira sessão de treino, precisa de emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o V650. Com o sensor de frequência cardíaca colocado, seleccione **Definições** > **Definições gerais** > **Emparelhamento** > **Emparelhar dispositivo novo**.

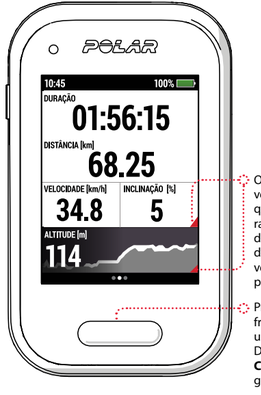
Retire o conector da tira elástica e enxagúe-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade podem manter o sensor de frequência cardíaca activado, pelo que não se esqueça o secar bem.

INICIAR O TREINO

Escolha o perfil que pretende usar. Mantenha o V650 imóvel, com o visorvirado para cima, até captar os sinais GPS do satélite. Tipicamente, daprimeira vez são necessários 30 a 60 segundos. O V650 estará pronto mal o círculo verde em torno de GPS fique estático. Prima o botão da frentepara iniciar o percurso.

DURANTE O TREINO

O ecrã táctil de cores vivas permite-lhe verificar facilmente os seus dados de treino durante o percurso. Altere a vista de treino deslizando o dedo de um lado ao outro do ecrã.



O triângulo vermelho indica que pode alternar rapidamente os dados apresentados, de velocidade para velocidade média, por exemplo.

Prima o botão da frente para fazer uma pausa no treino. Depois, pode decidir **Continuar** ou **Parar** a gravação da sessão.

DEPOIS DO TREINO

Obtenha uma análise instantânea e dados pormenorizados do seu treino e recuperação com o Polar V650, a aplicação móvel e o serviço Web Polar Flow.

VER RESUMO

Obtenha um resumo instantâneo do seu treino mediatamente após a conclusão do percurso. Também pode ver os benefícios do treino.

Os detalhes do percurso, como a duração, distância, frequência cardíaca máxima, velocidade e VAM também estão disponíveis em **Histórico** > **Sessões**.

ANALISAR TODOS OS DETALHES

Analise todos os detalhes, visualize o seu progresso e partilhe o treino com os seus amigos ou treinador em polar.com/flow.

POLAR
QUI 22/05/2014
TREINO TEMPO
Óptimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efectuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
5 00:07:45
4 00:39:11
3 00:56:32
2 00:20:13
1 00:01:58

ESPECIFICAÇÕES TÉNICAS

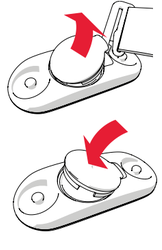
V650

Tipo de pilha	Pilha de polímero de iões de lítio de 1900 mAh
Tempo de funcionamento	10 h
Temperatura de funcionamento	-20 °C a + +50 °C / -4 °F a 122 °F
Resistência à água	IPX7
Materiais do V650	Acrilonitrilo-butadieno-estireno (ABS), Policarbonato (PC), Asahi Dragontrail (vidro), Poliamida (PA)
Material do suporte para bicicleta	Polioximetileno (POM)

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA *BLUETOOTH*® SMART

Battery type	CR2025
Battery sealing ring	Anel vedante 20,0 x 0,90 Material Silicone
Operating temperature	-10 °C a + 50 °C / 14 °F a 122 °F
Water resistance	30 m
Connector material	Acrilonitrilo-butadieno-estireno
Strap material	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Levante a tampa da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Remova a pilha usada da tampa do compartimento da pilha utilizando um pequeno estilete rígido, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira uma pilha nova (CR 2025) no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) voltado para cima.
4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar. Deverá ouvir um estalido.

Perigo de explosão se utilizar uma pilha diferente.

PERSONALIZAR COM ACESSÓRIOS

Melhore a sua experiência e compreenda melhor o seu desempenho com os seguintes acessórios *Bluetooth*® Smart:

SENSOR DE VELOCIDADE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Mede a distância e a velocidade/ritmo de pedalada médios e máximos, em tempo real. Útil para ciclismo em pista coberta.

SENSOR DE CADÊNCIA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Mede a cadência de ciclismo média e máxima, em tempo real, em rotações por minuto.

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatível com

Encontrar suporte para o produto

17951137.02 PRT 03/2015 10011

www.polar.com/en/support/V650

Polar V650

GUIA COMO COMEÇAR

Configuração em flow.polar.com/start

Português